Linsen-Ananas-Chili

Suppen » Eintöpfe

Zutaten (4 Personen)

» 300g Hähnchenbrustfilet(s)
» 1 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 1 Gemüsezwiebel
» 2 EL Tomatenmark
» 1l Instant-Gemüse-Brühe
» 250g braune Linsen
» 1 rote Chilischote(n)
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 1 rote Paprika
» 1 grüne Paprika
» 150g Ananas
» Chilipulver
» 1 EL Rotweinessig
» 2 EL Crème fraîche
» Tortilla(s)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenscheiben darin portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus dem Topf herausnehmen und beiseite stellen.

2. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Im heißen Bratfett glasig andünsten. Tomatenmark zufügen und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Linsen, Chilischote und Lorbeer zufügen und zugedeckt ca. 45min köcheln lassen.

3. Paprika putzen, waschen, in Stücke schneiden und ca. 15min vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben. Ananas in Stücke schneiden. Mit den Hähnchenscheiben ca. 5min vor Ende der Garzeit zufügen und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Essig würzen. Das Linsenchili mit einem Klecks Crème fraîche und Tortilla-Chips servieren.

Nährwerte: 410kcal/E34g/F10g/KH46g pro Portion

angelegt am: 13.06.2004 Rezept-Nr: 1101

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke